



UN CHEMIN VERS SOI



Comment Reprendre confiance

Par : **Dominique Camara**

Thérapeute psycho-énergéticien

587 cours Fernande Peyre

84800 l'Isle sur la sorgue – France

Tel : 06.84.61.65.42

www.dominiquecamara-therapeute-84.fr

siret 817.627.615.00013

Un chemin vers soi

SOMMAIRE

- L'histoire d'un parcours de vie
- Pourquoi toutes ces questions
- Comment trouver les réponses
- Oser le changement
- Le lâcher prise
- Quelques conseils
- L'accompagnement
- Mes 3 programmes personnalisés
- Le projet de vie
- Pourquoi la psycho-énergétique
- Comment se déroule une séance
- Questionnaire d'auto évaluation
- Mon offre personnalisée

Mon parcours de vie m'a appris que la souffrance, les errances et les erreurs ne sont pas une fatalité, encore faut-il vouloir écouter sa petite voix intérieure et abandonner sa résistance au changement.

Comme beaucoup d'autres j'ai commencé ma vie en la basant exclusivement sur la réussite sociale, l'ambition et le matériel.

Je voulais réussir dans la vie, sans me poser de question, enfin c'est ce que je croyais, car le fonctionnement de l'être humain, la psychologie, le pourquoi, m'intéressait depuis l'adolescence mais je l'avais bien enfoui, sans doute par loyauté familiale ou croyance transgénérationnelle.

J'ai donc poursuivi des études de marketing et de sciences économiques d'un côté, mais sans oublier ma véritable attirance avec un cursus parallèle en fac de psychologie de l'autre.

Ensuite il a bien fallu faire un choix « raisonnable » comme disait mes parents, j'ai opté pour le plus valorisant et lucratif : l'encadrement commercial, le marketing et la formation dans une des plus importantes entreprises américaines multinationales, et jusqu'à 35 ans tout roulait, j'étais heureux en apparence, je gagnais très bien ma vie, une belle maison, une position sociale... mais au fond de moi quelque chose n'allait pas, d'autant que la guerre du golfe en 1991 changeait la donne dans l'entreprise, la mondialisation générale, la prise de conscience que tout pouvait basculer d'un jour à l'autre etc... ma vie affective n'était pas au zénith non plus et tout ceci fut sans doute le déclencheur pour enfin m'occuper de ce qui m'intéressait depuis toujours secrètement : la sophrologie, la méditation, l'astrologie, la découverte du zen, du bouddhisme et vinrent alors les premières questions :

- Quel est le sens de ma vie ?
- Suis-je véritablement en accord avec moi ?
- Pourquoi ces blessures, ces souffrances psychologiques
- Comment se débarrasser de ces schémas familiaux qui ne me conviennent pas ?
- Pourquoi ne suis-je pas heureux sentimentalement ?
- Mon métier (tabac) est-il aligné avec mes valeurs profondes ?

Et le changement s'est mis en route... j'ai osé changer de vie, de travail, bien sûr il a fallu un peu de temps pour y parvenir complètement, mais j'étais sur le chemin :

Travail personnel accompagné par des thérapeutes, stages, formations se sont enchaînées pour enfin devenir celui que je suis.

Très vite j'ai osé prodiguer mon savoir-faire et enseigner, d'abord l'astrologie et la numérogie, puis rapidement la thérapie du passé, les régressions mémorielles et puis ce fut la rencontre avec l'énergétique, le reiki essénien, le magnétisme, etc...

Après quelques temps de double activité ou j'ai parallèlement conservé un travail « alimentaire et sécurisant, j'ai finalement **lâché prise**, ouvert mon cabinet de thérapeute psycho-énergéticien et radicalement changé de vie en me mettant au service de mon but de vie et de l'univers.

Si tout allait si bien pourquoi se posera-t-on toutes ces questions

- Quel est le but de ma vie
- Qu'est-ce que je fais là
- A quoi / a qui je sers
- Je ne suis pas bien dans ma peau
- Je ne sais plus qui je suis
- Je me sens perdu
- Ma vie me semble bloquée

Comment trouver les réponses

La solution miracle n'existe pas Ou plutôt si ... le faiseur de miracle c'est vous et vous seul, car les réponses se trouvent toutes au fond de vous.

La vie est rarement un long fleuve tranquille et au grès des situations, des évènements vous vous êtes perdu dans la confusions des sentiments, des émotions, la conscience s'est brouillée, les sens ne réagissent plus et c'est de désordre mental

Vous ne trouvez plus l'énergie, la motivation pour maîtriser sa vie, vous avez l'impression d'être à coté de votre vie, vous vous isolez de plus en plus ce qui entraîne souvent la rupture avec soi et les autres.

Les raisons de perdre le sens de sa vie sont multiples souvent provoquées par un échec scolaire, professionnel ou amoureux, entraînant une **estime de soi** abimée, voire sa perte, vous laissant impuissant à réagir, rongé par le doute et le manque de confiance en soi et dans la vie en général.

La perte d'identité est souvent liée à une part de fragilité plus ou moins importante de votre personnalité, aux blessures du passé, aux schémas familiaux limitants ou bloquants.

- **Donner un sens à sa vie c'est retrouver sa route vers sa destination de vie**
- **Donner un sens à sa vie c'est redevenir l'acteur de sa vie pour :**
 - Comprendre et accepter ses besoins profonds
 - S'épanouir
 - Développer son potentiel
 - Etre plus actif, volontaire et dynamique
 - Réaliser son but de vie

EN BREF : **ETRE SOI MEME**

Oser le changement c'est répondre à cette question essentielle : **qui suis-je ?**

Oser le changement c'est accepter de **tout réapprendre** dans sa façon d'être, de voir les choses, les situations, les gens

Oser le changement c'est **accepter, reconcilier, pardonner** à soi et à autrui.

Oser le changement c'est être **aligné** dans ses valeurs et ses actes

Oser le changement c'est être à **l'écoute de soi**, se respecter, ne pas se juger

Oser le changement c'est enfin et surtout **lâcher prise**

Lâcher prise, voilà un terme entendu, dit, répété mille fois par tous, si simple à comprendre, à accepter mais si difficile à mettre en œuvre véritablement

Mais au fait que veut vraiment dire lâcher prise :

Lâcher prise ne veut pas dire cesser d'être concerné,
Cela veut dire *je ne peux pas faire à la place de l'autre*

Lâcher prise ne veut pas dire me retirer du jeu
Lâcher prise veut *dire je ne peux pas contrôler l'autre*

Lâcher prise ce n'est pas provoquer les évènements
Mais permettre d'observer les conséquences naturelles

Lâcher prise c'est admettre mon impuissance
Ce qui signifie que *le dénouement ne dépend pas de moi*

Lâcher prise ce n'est ni essayer de changer l'autre, ni le blâmer
Car je ne peux changer que moi-même

Lâcher prise ce n'est pas s'occuper de ...
Mais être concerné par...

Lâcher prise ce n'est pas trouver des solutions pour les autres
mais autoriser les autres à trouver leurs propres solutions

Lâcher prise ce n'est pas d'adapter tout ce qui m'entoure à mes souhaits
mais d'accueillir chaque jour comme il vient et chérir l'instant présent

Lâcher prise ce n'est pas regretter le passé
mais grandir avec le présent et vivre pour le futur

Lâcher prise c'est avoir moins peur et aimer davantage...

Quelques conseils pour vivre mieux et augmenter son taux vibratoire

Augmenter son taux vibratoire c'est permettre d'ouvrir un peu plus sa conscience et être en harmonie avec tout ce qui nous entoure.

Notre vie actuelle va vite, trop vite, nous sommes connectés en permanence aux évènements, aux informations, aux commentaires, abreuvés d'analyse, d'avis, jugés, disséqués, devant répondre dans l'instant à toute sollicitation, sans pouvoir se poser, réfléchir, ressentir, un peu comme embarqués dans un train fou qui n'a plus de conducteur,

Alors si vous descendiez un peu de ce train de temps en temps ...

- Pour prendre du temps pour soi, quelques minutes par jour ; contempler le ciel, les arbres la nature, le silence et **RESPIRER**
- Etre attentif à votre hygiène de vie un peu d'activité physique, même légère(marche) un bon sommeil, bruit, alimentation saine et équilibrée, limitation de l'alcool, tabac et médicaments
- Passer plus de temps avec les êtres aimés : conjoints, enfants, parents animaux domestiques

- Privilégier le plus souvent possible le contact avec la nature, en forêt, promenade au bord de l'eau, etc...
- Eviter les sources de stress sournoises : les informations télé, radio, réseaux sociaux, les magazines, les lieux bruyants, la foule
- Privilégier la lecture de livre inspirés, de développement personnel, la musique relaxante
- Eviter toutes sortes de pollution chimique, tellurique, électromagnétique, émotionnelle, mentale, « présences invisibles »
- **Et surtout passer du temps avec soi, dans le calme pour méditer**

L'accompagnement

Pour cheminer vers un mieux-être il est souvent nécessaire de ne pas être seul et de se faire accompagner régulièrement par un thérapeute ou un coach de vie pour aborder sans risque et sans crainte des domaines souvent douloureux comme :

- Anxiété, angoisse, séparation, deuil, problèmes liés à l'enfance, addiction, phobie, agressivité, problèmes sexuels, troubles du comportement alimentaire.
- Libération des schémas familiaux à l'origine de colères, conflits ou échecs, d'une histoire familiale houleuse, de secrets de famille, de schémas répétitifs ou de loyautés qui circulent de générations en générations.
- Guérison du passé en accédant aux mémoires les plus intimes, profondément enfouies et prendre conscience des liens qui existent entre le passé et le présent, s'en libérer et ainsi accéder à la résilience. Guérir de son passé qu'il concerne la vie intra utérine, l'enfance, le jeune adulte ou une vie antérieure c'est retrouver et devenir enfin l'être authentique et libre que vous êtes.

Le thérapeute saura être à vos coté avec bienveillance et neutralité pour vous guider dans ce magnifique parcours de vie qu'est la renaissance à soi

J'ai mis au point 3 programmes thérapeutiques personnalisés et adapté à chaque besoin il s'agit bien sûr d'une trame qui sera adaptée à chaque cas précis

EQUILIBRE ET SERENITE

- Vous vous sentez fatigué ? Vous dormez mal ?
- Vous souffrez de douleurs ou tensions récurrentes ?
- Vous avez l'impression d'être à coté de votre chemin ?
- Vous êtes sujet à des peurs, blocages ou angoisses ?
- Vous constatez que tout va mal dans votre vie ?
- Vous êtes las, démotivé ou déprimé

Il est temps de prendre soin de vous et d'envisager un rééquilibrage et harmonisation énergétique.

Pourquoi

Que nous en soyons conscients ou non le corps est certainement la meilleure mémoire de l'ensemble des événements conduisant à une émotion forte comme la peur, la colère ou encore la tristesse. Les répercussions énergétiques qui en résultent peuvent créer des dysfonctionnements et des troubles organiques ou psychologiques.

Comment

En travaillant en canalisation d'énergie il s'agit d'optimiser la circulation dans tout le schéma énergétique ; les chakras et les corps subtils, afin d'agir en résonance sur le corps physique et libérer les mémoires cellulaires pour défaire les nœuds, déprogrammer les comportements obsolètes et mettre en place de nouvelles programmations.

Les objectifs

- Retrouver équilibre et vitalité
- Reprendre un sommeil réparateur
- Se libérer des émotions et pensées négatives
- Apaiser les tensions et les douleurs
- Effacer les peurs, blocages et angoisses
- Apprendre à lâcher prise
- Se recentrer sur son chemin de vie

Les bénéfices

- Se sentir bien dans sa peau
- Retrouver sa joie de vivre
- Bien dormir et retrouver la forme
- Avoir une vision claire de son chemin de vie
- Retrouver son pouvoir de discernement et de décision

Programme

L'accompagnement *EQUILIBRE ET SERENITE* est proposé sur 3 mois environ, composé de 5 séances d'1 heure de soin énergétique. Ce suivi régulier vous permet de retrouver en un temps très court toute votre vitalité pour sourire pleinement à la vie dans la paix, la confiance et la sérénité.

Ce programme peut être complété ensuite par guérir *de son passé* ou *chemin vers soi*

1 séance rééquilibrage énergétique général

1 séance recentrage et nettoyage des corps subtils

1 séance recentrage sur le chemin de vie

1 séance reprogrammation mémoires cellulaires

1 séance reconnexion

GUERIR DE SON PASSE

- Vous ne vous sentez pas heureux ?
- Vous manquez de confiance en vous ?
- Votre image personnelle est dévalorisée ?
- Votre passé pèse sur votre vie ?
- Vous vous laissez aller ?
- Vous n'arrivez plus à gérer les conflits

Il est alors temps d'envisager un travail sur soi.

Pourquoi

Le programme *guérir de son passé* vous permet de vous remettre en question, de vous libérer de certaines croyances, schémas familiaux, blessures du passé et de retrouver qui vous êtes, pour cela il nécessaire d'être guidé par un thérapeute.

Comment

Par des séances alternées d'expression verbales pour tout déposer et de guérison du passé (régression mémorielle) conduire à la libération, la réconciliation et finalement la résilience

Les objectifs

- Guérir des blessures de l'enfance
- Couper les liens du passé
- Guérir un cœur blessé
- Faire la paix avec vous même
- Se réconcilier avec son histoire personnelle et/ou ses acteurs
- Pacifier son relationnel affectif, familial, professionnel
- Se recentrer sur son chemin de vie

Les bénéfices

- Apprendre à lâcher prise
- Restaurer une bonne estime de soi
- Reprendre confiance en vous
- Agir en pleine conscience
- Sortir d'un émotionnel tortueux

Programme

L'accompagnement *guérir de son passé* est proposé sur 4 mois environ, composé de 6 séances d'1 heure. Ce suivi régulier vous permet de retrouver en peu de temps votre sérénité, une bonne estime de soi pour retrouver et devenir l'être authentique et libre que vous êtes

Ce programme peut être complété ensuite par le programme de coaching personnel **chemin vers soi**

Les 6 séances se décomposent comme suit

- Guérison du passé
- Traitement des blessures
- Coupures des liens du passé ou karmiques
- Croyances et schémas familiaux
- Mise en paix
- Travail sur l'estime de soi

CHEMIN VERS SOI (coaching de vie)

- Vous sentez-vous vraiment heureux ?
- Traversez-vous une phase de déprime ?
- Vous manquez de confiance en vous ?
- Ressentez-vous le trouble et la confusion dans votre esprit ?
- Avez-vous le sentiment de passer à côté de votre vie ?
- Ressentez-vous l'envie de changer de vie ?

Si un de ces thèmes vous interpelle saisissez l'opportunité de vous faire accompagner pour reprendre votre destinée en mains et devenir pleinement acteur de votre vie.

Pourquoi

Chacun s'est construit en fonction de son environnement social, familial, avec des conditionnements, des croyances, des schémas, à un moment de votre vie vous pouvez vous sentir en décalage, ressentir un déséquilibre intérieur qui vous donne l'impression de passer à côté de votre vie

Comment

Guidé par un thérapeute vous allez exprimer ce qui se passe au fond de vous, découvrir et prendre conscience de vos obstacles, de vous libérer de vos peurs, clarifier les problématiques et poser les actes du changement.

Les objectifs

- Transformer certains comportements, attitudes et habitudes
- Vous libérer de vos peurs et insécurités
- Accepter vos manques et maladresses
- Lâcher prise sur le passé
- Identifier et intégrer vos blessures
- Vous recentrer sur votre destinée
- Trouver sa voie, faire des choix, gérer ses émotions, etc...

Les bénéfices

- Être en accord profond avec soi
- Sortir de vos confusions et contradictions
- Vous agissez de façon constructive et positive sur le cours des événements
- Vous avez une meilleure gestion de votre émotionnel
- Vous retrouvez votre pouvoir de discernement et de décision
- Vous retrouvez un relationnel apaisé et ouvert

Programme

Un chemin vers soi

L'accompagnement *coaching de vie CHEMIN VERS SOI* est proposé sur 6 mois environ, composé de 10 séances d'1 heure (certaines peuvent ne se faire pas Skype ou téléphone). Ce suivi régulier vous permettra de cheminer tranquillement vers votre reconnexion intérieure et la redéfinition de votre PROJET DE VIE

Les 4 phases d'accompagnement

Phase 1 - retrouver l'équilibre et la paix de l'esprit

Expression verbale, tout déposer afin de mieux regarder en face ce qui dérange et ce qui n'est pas confortable pour soi. Compréhension et clarté d'esprit.

Phase 2 - la réconciliation

Guérison émotionnelle, réconciliation avec son passé, libération du conflit, l'enfant intérieur et vos différents vécus (relationnel, professionnels, affectif) détachement et transformation de vos émotions et attitudes mentales perturbatrices

Phase 3 – identité : se dés-identifier pour s'identifier

Qui suis-je, comment je me suis construit, des- identification de ses pensées, de ses émotions, de ses modèles

Rectifier ses habitudes, ses attitudes, ses comportements

Mes valeurs, mes potentiels, ma créativité, mon dynamisme, s'individualiser

Phase 4 - la réalisation de soi - alignement - projet de vie

Le projet de vie est le tracé de l'existence de l'être profond

Lorsque le projet de vie ne peut pas être réalisé l'énergie vitale reste bloquée et le processus naturel du développement humain est empêché

Par ce travail sur vous-même vous retrouvez le contact avec votre guide intérieur pour votre équilibre, votre mieux être et votre bonheur

Le projet de vie

Etre heureux, bien dans sa peau, vivre serein sans peur du lendemain, quelles que soit les petites difficultés du quotidien demande à envisager sa vie de façon différente

Le travail sur soi entraine la mise en place des actes du changements après avoir répondu au 2 questions fondamentales suivantes

- **Qui suis-je**
- **De quoi ai-je réellement besoin**

A partir de là je vais vous aider à construire votre **PROJET DE VIE**

Le projet de vie est un fil conducteur auquel on se réfère à chaque fois qu'il faut prendre une orientation ou faire un choix , en s'assurant que l'on reste bien aligné avec ses besoins fondamentaux .

Il faudra donc définir

- **Un objectif de vie (ce qui est fondamental pour vous)**
- **Les moyens pour y parvenir**
- **La stratégie pour atteindre son objectif à 1, 2 ou 5 ans**

Pour construire le projet de vie, nous travaillons sur 4 domaines

- **Où ai-je envie (besoin) de vivre, quel travail et quelle place lui donner, envie de vivre avec quelqu'un , ou pas , fonder une famille etc...**
- **Quelles sont les activités et loisirs que je ne veux plus sacrifier et qui me sont vitales dans mon équilibre**
- **Quelles activités ai-je besoin (envie) de partager, avec qui ?**
- **Identifier ses besoins affectifs, amoureux, sensuels**

La construction d'un projet de vie demande une grande implication , une réflexion et une maturation , c'est un travail plus profond que ce qu'il n'y parait, mais qui permet véritablement de recentrer sa vie

Pourquoi la psycho-énergétique

J'ai toujours pensé que sommes un **TOUT** étroitement amalgamé entre **physique, émotionnel, mental et spirituel**. Ma méthode thérapeutique est donc logiquement holistique prenant en compte ces 4 niveaux, ainsi il est autant nécessaire d'agir sur le physique que sur les **énergies subtiles** (chakras et corps subtils) et ce que l'on appelle **les mémoires cellulaires**. Nous traduisons ainsi le **mot maladie** par le « **mal a dit** » ; trouver le sens à l'effet et soigner la cause c'est cela la psycho-énergétique.

Formé tout d'abord à la psychologie, je me suis perfectionné en technique de régression mémorielle, en hypnose Ericksonienne, au reiki essénien, à la géobiologie, au Feng shui, au magnétisme et l'énergétique subtile tout en développant mes capacités extrasensorielles de connexion et de canalisation, pour pratiquer aujourd'hui une « médecine de l'âme » qui vous permet de retrouver votre propre pouvoir de guérison.

Comment se déroule une séance

D'où que vous soyez vous pouvez suivre votre séance individuelle par SKYPE , MESSENGER ou téléphone de la même façon que si vous étiez dans mon cabinet dans le Vaucluse (84).

Seul à seul nous dialoguons par caméra interposée, chaque séance dure une heure, nous fixons le rdv suivant en fin de séance, vous pouvez les déplacer jusqu'à 48h à l'avance, à votre convenance sur mon agenda en ligne. Tout se passe exactement comme si vous veniez à mon cabinet à l'Isle sur la sorgue (84)

Pour la partie énergétique je travaille en canalisation, à distance en vous ayant en visuel caméra, comme je le fais depuis toujours sur une photo.

Vous n'avez besoin d'aucun matériel particulier ; votre ordinateur, une webcam éventuellement un micro /écouteurs comme celui fourni avec votre smartphone, pour les séances de régression – thérapie du passé.

Et Maintenant où en êtes-vous ?

Vous sentez vous fatigué, dormez-vous mal ?

Avez-vous l'impression d'être à coté de votre vie ?

Votre relationnel affectif, familial, amical, professionnel est-il compliqué, pourquoi

Avez-vous identifié 1 ou plusieurs blessures d'enfance (rejet, abandon, humiliation, injustice, trahison)

Qu'est ce qui ne vous convient plus dans votre vie ? Qu'aimeriez-vous changer ?

Connaissez-vous la raison pour laquelle vous n'arrivez pas à être plus heureux (e) ?

Qu'avez-vous déjà essayé pour être pleinement heureux (voyage, sortie, sport, thérapie, substance médicamenteuse ou autre) ?

Que vous paraît-il urgent de régler aujourd'hui pour être pleinement heureux (e) dans votre vie ?

Qu'est-ce qui vous fait dire qu'aujourd'hui c'est le bon moment de vous faire coacher, accompagner ? (Pourquoi maintenant ?)

Vous vous sentez prêt à prendre votre vie en main pour reprendre

LE CHEMIN VERS SOI

- REPRENDRE CONFIANCE EN VOUS
- RETROUVER L'ESTIME DE SOI
- POSER DES ACTES DU CHANGEMENT CONCRETEMENT
- AVOIR UNE VIE EQUILIBREE ET EPANOUIE
- DEVELOPPER VOS POTENTIELS

Vous êtes prêt à changer votre vie ?

Alors le chemin vers soi s'ouvre à vous

si vous êtes sincèrement motivé à vous investir personnellement (respect des rdvs) et financièrement

je contacte Dominique Camara au **06.84.61.65.42**

par email : dominique-camara@wanadoo.fr

OU je prends rdv directement en ligne

<https://www.clicrdv.com/dominique-camara>

www.dominiquecamara-therapeute-84.fr

les séances ont lieu à l'isle sur la sorgue

ou

EN LIGNE PAR SKYPE , MESSENGER ou TELEPHONE